**'La importancia del desayuno'**  
  
Salir de casa en ayunas o habiendo tomado sólo un café es cada vez más frecuente, pero los especialistas en nutrición parecen de acuerdo en que el desayuno es la **comida** más importante del día, y que de él depende en **gran** medida nuestro rendimiento intelectual y físico.  
  
Los alimentos que aportamos cada día a nuestro organismo **son** determinantes para  
fortalecer nuestra salud y disfrutar **de** una jornada llena de fuerza y vitalidad.  
Cuando no desayunamos como es debido, mientras tanto **estamos** viviendo de las reservas de  
nuestro cuerpo, que por desgracia lleva unas diez horas sin tomar ningún alimento.  
Es aconsejable, por \_\_? mientras\_\_? tanto, que el desayuno contenga por lo **menos** una cuarta parte de la energía que necesitamos \_\_\_\_de\_\_\_ (cada?) día. Para ello es  
conveniente que el desayuno contenga alimentos **altos** en hidratos de carbono, \_\_\_?como\_\_\_\_? el pan o los cereales, zumos o frutas y lácteos como el yogur, la leche o el queso fresco.  
Además, un buen desayuno contribuye **para** no picar **entre** horas, por lo que **se** convierte  
en un factor importantísimo en el control **del** sobrepeso.

*Un ? significa que yo no sé que poner*